

# 食でいきいき！健康料理教室

「元気で長生き」をするためには、いろいろな食品をまんべんなく食べることが大切です。また、料理をすることは脳が刺激され、認知症予防に効果的と言われています。感染症対策を十分に行い、実施します。男女問わず、料理の経験がある方もない方も、どうぞお気軽にご参加ください！



- ▶日時 3月17日(木) 午前9時30分～正午終了予定 (受付 午前9時15分～)
- ▶場所 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内 保健センター2階 栄養指導室
- ▶対象 65歳以上の方
- ▶定員 12名 (※定員になり次第、締め切らせていただきます)
- ▶献立 キャベツと豚肉のあったかスープ煮、ひじきと大豆のカレー炒め、季節の食材のマリネ、ミルクくずもち～いちご添え～
- ▶参加費 200円(食材料費)
- ▶持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具 ※マスクの着用にご協力をお願いします。
- ▶申込期間 2月21日(月)～3月4日(金)までに、健康増進課にお申し込みください。
- ▶その他 受付時に、検温と体調確認を実施します。新型コロナウイルス感染症の状況により、日程が変更・中止になる場合があります。

【申込・問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

## 自衛官等募集

| 募集要項   | 予備自衛官補(第1回)  |                                       |
|--------|--|---------------------------------------|
|        | 一般公募   | 技能公募<br>(予備自衛官補・海上予備自衛官補)             |
| 受付期間   | 1月6日(木)～4月8日(金)必着  |                                       |
| 受験資格   | 日本国籍を有する方  |                                       |
|        | 18歳以上<br>34歳未満の方   | 18歳以上で保有する国家免許資格等に<br>応じ53歳未満～55歳未満の方 |
| 採用試験   | ※年齢の計算期日:令和4年7月1日(金)現在<br>4月16日(土)～17日(日)の間の指定する1日   |                                       |
| 教育開始時期 | 7月以降   |                                       |
| 身分     | 非常勤の特別職国家公務員   |                                       |
| 給料等    | 初任給等   | 教育訓練招集手当:日額8,200円<br>教育訓練招集旅費支給       |
|        | 衣食住  | 教育訓練招集間は無料で支給、又は無償貸与されます。             |
| その他    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・教育訓練日数<br/>一般公募:50日/3年以内<br/>技能公募:10日/2年以内</li> <li>・予備自衛官補は階級を指定されません。</li> <li>・所定の教育訓練を修了した翌日に一般公募は陸上予備自衛官として任用され2等陸士の階級を指定されます。</li> <li>・技能公募は保有する技能及び知識に対応する階級を指定されます。</li> </ul>            |                                       |
| 連絡先    | <b>自衛隊茨城地方協力本部 水戸募集案内所</b><br>☎ 029-226-9294<br>URL <a href="https://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/">https://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/</a><br>E-mail <a href="mailto:hq1-ibaraki@pco.mod.go.jp">hq1-ibaraki@pco.mod.go.jp</a><br>※自衛官候補生 通年募集 |                                       |



## 日本年金機構からのお知らせです

日本にお住まいの20歳以上の方は、国民年金に加入し、保険料を納付する必要があります。日本年金機構では、国民年金制度の内容やメリット、保険料の納付方法や免除の手続きなどをわかりやすく動画でご案内しています。

動画はこちらから視聴できます  
日本年金機構ホームページ

<http://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/20kanyu.html>



### 学生納付特例制度

学生の方で、本人の所得が所得制限額以下の場合には、保険料の納付が猶予される**学生納付特例制度**を利用できます。

※学生納付特例を受けた期間の保険料は、追納しないと年金額に反映されません。受給資格期間の計算には含まれます。

〈所得制限額 128万円+扶養親族等の数×38万円+社会保険料控除額等〉

※前年の所得がある方でも、退職された方であれば「退職(失業)特例」が適用される可能性があります。

▶申請に必要なもの 学生証(有効期限の記載があるもの)のコピーまたは在学証明書(原本) (「退職(失業)特例」を利用される場合)雇用保険被保険者離職票

【問合せ先】 水戸南年金事務所 ☎ 029-227-3278  
茨城町保険課 医療年金グループ ☎ 029-240-7113 (直通)  
FAX 029-219-1026

### 手話を学んでいるみなさんへ

#### 令和4年度茨城県手話通訳者養成講座(土浦土曜コース)のご案内

聴覚障害者をサポートする方法のひとつに、手話通訳があります。病院、学校、役所など聴覚障害者が必要とするところに、手話通訳者が活動しています。あなたも一緒に始めてみませんか？

- ▶期間 令和4年5月～令和5年9月 「通訳Ⅰ～Ⅲ」約1年6か月間
- ▶会場 ワークヒル土浦(土浦市勤労者総合福祉センター)
- ▶講座日程等 開始日:5月28日(土) 午前10時～午後3時 ※毎月2～3回
- ▶受講対象者 手話通訳者養成講座入講試験合格者(下記参照)
- ▶定員 20名
- ▶資料代 13,000円/年  
テキスト代/通訳Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ 講義用 各約8,000円)



#### 【入講試験日及び会場】

- ▶日時 4月2日(土) 午前10時～(受付 午前9時30分～ 試験 午前10時30分～)
- ▶会場 ワークヒル土浦(土浦市勤労者総合福祉センター)
- ▶受験料 無料
- ▶試験内容 簡単な手話の読み取り、聞き取り試験、面接
- ▶受験資格
  - ・茨城県登録手話通訳者を目指す方
  - ・手話で日常会話ができること
  - ・手話奉仕員養成講座「基礎課程」修了必須
  - ・全国手話検定試験2級同等レベル以上
- ▶応募締切 3月5日(土) 必着
- ▶申込方法 往復はがきにて、氏名、住所、年齢、電話/FAX番号、手話学習歴、「土浦土曜コース」とご記入の上、下記宛にお申込みください。

【問合せ先】 茨城県立聴覚障害者福祉センター「やすらぎ」 手話通訳者養成講座係  
☎ 029-248-0029 FAX 029-247-1369